

PLAISIRS À saveur d'été

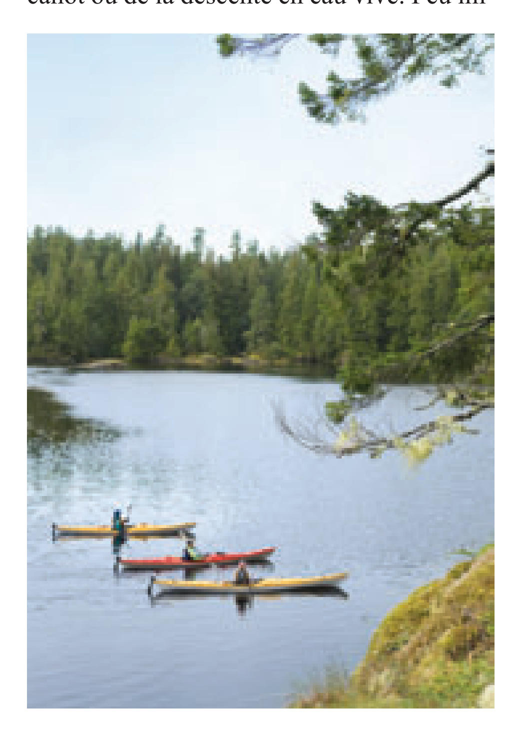




Sautez à l'eau!

Au Québec, nous avons la chance de pouvoir profiter d'une grande réserve d'eau douce à vocation récréative. Avec tant de rivières et de lacs, il n'y a pas de meilleure façon d'apprécier le plein air!

Pour les vacances, il est facile de faire découvrir aux enfants les joies du kayak, du canot ou de la descente en eau vive. Peu importe la région, vous trouverez toujours des endroits où vous pourrez louer des embarcations de toutes les tailles.



Profitez également de cette eau douce pour enseigner à vos enfants les rudiments de la nage. Dès l'âge de trois ans, le corps d'un enfant est suffisamment bien développé pour être capable de nager seul. L'important, c'est de rester aux côtés de notre petit et de lui enseigner à ne jamais se baigner seul et à ne jamais se lancer à l'eau si aucun adulte n'est présent.

De plus, il faut toujours garder en tête que les activités nautiques nécessitent le port d'une veste de sauvetage, et ce, pour vous et vos enfants, en tout temps. Par ailleurs, il ne faut pas négliger la surveillance des enfants sous prétexte qu'ils ont une veste de flottaison.

Finalement, renseignez-vous auprès de la Croix-Rouge ou du service des loisirs de votre municipalité pour connaître l'offre de cours et de formations en milieu aquatique. Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour apprendre à nager ou à sauver des vies!

Nous avons la chance d'être tout près de nombreuses sources d'eau douce, profitons-en!

Pour les jours de pluie

Si Dame Nature fait des siennes pendant vos vacances, rappelez-vous qu'il est toujours possible de se trouver des activités amusantes, même les jours de pluie.

CASSE-TÊTES
Avec les enfants, fabriquez une collection de casse-têtes faits maison. Pour ce faire, imprimez, à la maison ou dans un centre de copies, des images de différentes tailles. Sortez les feutres et les pinceaux et amusez-vous à colorier le tout. Collez ensuite les images sur des bouts de carton, pour plus de solidité, ou sur des feuilles de velcro. Puis, découpez le tout en morceaux. Bien sûr, plus vos morceaux sont petits, plus l'image sera difficile à reconstituer!


PHOTO: THINKSTOCK

COLLAGES
Tant qu'à imprimer des images, faites-en plusieurs copies et réalisez toutes sortes de bricolages avec les enfants. On peut, par exemple, découper les visages des membres de la famille et les superposer sur les figures des mannequins dans les magazines. Créez un cadre ou des albums afin d'exposer vos œuvres. Fous rires garantis!

MONTAGES VIDÉO
Finalement, si vous êtes habile avec l'imagerie numérique, profitez des jours de pluie pour immortaliser sur DVD vos souvenirs de journées ensoleillées. Si vous êtes débutant, utilisez le logiciel de montage vidéo Windows Movie Maker et DVD Maker, qui sont installés dans tous les ordinateurs fonctionnant avec la plateforme Windows. Si vous êtes plus expérimenté, vous apprécierez le logiciel Premiere d'Adobe, ou iMovie d'Apple. Permettant de jouer avec des images et des vidéos, et offrant la possibilité d'ajouter des commentaires et même des génériques, ces logiciels rendent possible la création de véritables chefs-d'œuvre à même vos archives personnelles!

Les jours de pluie sont parfaits pour le bricolage en famille.

Des grillades savoureuses grâce à votre fumoir maison!

C'est certainement l'odeur des grillades sur le barbecue qui annonce le plus que l'été est arrivé. Pour vous régaler, pourquoi ne pas transformer votre poêle au propane en véritable fumoir maison! Votre installation fera l'envie de tous vos voisins!

Pour ce faire, on doit se procurer des copeaux de bois de différentes essences. Le bois d'hickory, l'érable et les arbres fruitiers, comme le pommier, conviennent parfaitement. Pour un peu plus de goût, on peut même ajouter à notre mélange de bois quelques branches de fines herbes fraîches.

On doit laisser tremper notre mélange dans un bac d'eau durant un minimum de trente minutes, afin d'éviter de faire brûler le bois une fois sur le barbecue. Il n'est pas nécessaire d'utiliser beaucoup de copeaux, de 300 à 400 grammes suffisent, soit un peu moins de deux tasses.

On égoutte ensuite notre mélange et on le place dans un petit contenant en aluminium qu'on placera directement sur l'élément, sous la grille froide. Puis, on fait chauffer le barbecue. L'intensité doit être faible du côté où on a placé l'élément et plus forte du côté opposé. Plus le barbecue sera chaud, plus le mélange commencera à fumer. Et voilà! Le moment est venu de faire cuire les aliments. On prendra soin d'utiliser le côté du grill opposé au contenant, afin de ne pas «noyer» notre nourriture de fumée.

Cette technique permet de donner beaucoup de goût aux steaks ou aux côtes levées. Cette cuisson fumante est également parfaite pour les poissons et les légumes, qu'on fera cuire à feu doux dans une assiette d'aluminium.

Vacances estivales : mode d'emploi pour rendre vos trajets agréables

Il n'est pas toujours plaisant de voyager en voiture lorsque certains passagers souffrent du mal des transports. Pour passer de belles vacances, voici quelques astuces qui devraient vous aider à remédier au problème.

La cinétose, c'est le nom scientifique pour les troubles observés chez certaines personnes qui se trouvent dans un véhicule en mouvement. Ce mal est causé par la stimulation inhabituelle de l'appareil vestibulaire (une partie de l'oreille interne) et par la difficulté du cerveau à traiter des informations contradictoires qui proviennent des organes jouant un rôle dans l'équilibre. Il en résulte une sensation d'étourdissement, suivi de nausée.

Pour éviter ce problème, il est essentiel de bien dormir avant de partir, puisque la fatigue accentue la nausée. De plus, il faut bien s'alimenter, car un estomac vide facilite l'apparition des symptômes. On doit privilégier les aliments faibles en gras, qui se digèrent mieux, ainsi que les sucres lents. On privilégie donc le pain entier, les légumineuses, les céréales et les pommes de terre.

Souvenez-vous que malgré tout, une grande part du mal des transports peut être de nature psychologique. On anticipe le malaise et on l'amplifie; on en vient à avoir peur de partir et le stress cause la nausée. Il faut donc prendre le temps de se détendre et d'instaurer un climat apaisant dans la voiture, particulièrement avec les enfants.

Mettez de la musique joyeuse et chantez en groupe. Si vous conduisez, prenez soin de l'humeur de vos passagers en ne critiquant pas le comportement des autres conducteurs. Proscrivez la lecture ou les activités qui demandent de regarder un point fixe dans la voiture et encouragez le dialogue. Enfin, on prendra soin de laisser entrer l'air extérieur régulièrement, même lorsqu'on utilise l'air climatisé.


PHOTO: BANANASTOCK / THINKSTOCK

Ne vous empêchez pas de partir en escapade en voiture si vos passagers ont le mal des transports, car il est possible de vaincre ce trouble.